

Rezept

Gedämpfter Zander mit Kerbelrahm

Ein Rezept von Gedämpfter Zander mit Kerbelrahm, am 09.06.2026

Zutaten

2 Zanderfilets (je 150 g)	Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle	2 EL Limettensaft
20 g Butter	1 Bund Frühlingszwiebeln
100 ml trockener Weißwein	2 Zucchini
1 Handvoll Kerbel	50 g Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets kalt abwaschen und abtrocknen, salzen, pfeffern und rundherum mit Limettensaft beträufeln. Einen Dämpfeinsatz mit 1 TL Butter einfetten, die Fischfilets nebeneinander darauflegen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mit dem Wein in einen für den Dämpfeinsatz passenden Topf geben. Den Dämpfeinsatz daraufstellen und den Deckel auf den Topf legen.
3. Den Wein aufkochen, dann den Fisch darin fest zugedeckt 6-8 Min. dämpfen.
4. Inzwischen die Zucchini waschen und putzen, längs in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben längs in bandnudelbreite Streifen schneiden.
5. Die restliche Butter in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zucchinistreifen darin rundherum leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze garen und heiß halten.
6. Die Fischfilets vorsichtig aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den Kerbel waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
7. Den gehackten Kerbel mit dem Schmand unter den Sud vom Dämpfen der Fischfilets rühren. Offen bei starker Hitze ein wenig einkochen lassen.

8. Den Kerbelrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Sauce über die Zanderfilets geben. Die Zucchini ebenfalls dazureichen.